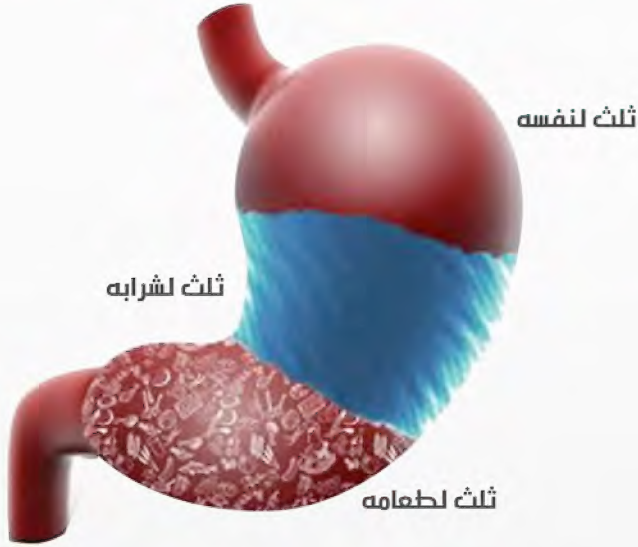


# مراحل النظام الغذائي بعد عملية التكميم



عيادة التغذية

# توصيات لنجاح حميتك



استخدم الملاعق والأكواب  
المعيارية لتقليل كسب سعرات  
حرارية غير محسوبة في النظام  
الغذائي .



احرص على شرب كمية  
وافرة من الماء .



احرص على تناول  
الوجبات في أوقاتها .



نظم نومك و خذ القدر  
الكافي منه .



احرص على الحصول على  
الكالسيوم حسب احتياجاتك  
من منتجات الألبان .



تناول الخضروات الورقية في  
حال الإحساس بالجوع .



تناول كمية كافية  
من الألياف لتعزيز  
الإحساس بالشبع و  
تقلل الكوليسترول  
والإمساك .



جهز وجباتك مسبقاً  
فذلك يزيد من فرصة  
التزامك بالحمية .



قلل إضافة أي نوع من  
الصلصات التي وجباتك



احرص على الابتعاد عن  
السكريات المضافة  
و الكربوهيدرات المصنعة



احرص على تقليل  
الملح واستبداله  
باليومون والبهارات



قلل من استخدام الزيوت  
والدهون المشبعة عند الطبخ



تدرج في وقت النشاط  
البدني بحيث تكون فترة  
الإحماء من (٥-١٠) دقائق —  
فترة النشاط البدني (٣-٦)  
دقيقة — نهاية فترة التهدئة  
(٥-١٠) دقائق



احرص على ممارسة النشاط  
البدني ١٥ دقيقة على الأقل  
في الأسبوع مع الحرص على  
ارتداء حذاء رياضي مناسب

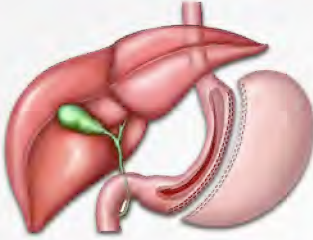


لإنقاص الوزن تكون  
كمية الطاقة المأخوذة  
من الطعام أقل من  
الطاقة المبدولة في  
النشاط البدني



قم بقياس وزنك مرة في  
الأسبوع ، بعد الاستيقاظ  
من النوم على أن يكون  
في نفس اليوم والوقت  
من كل أسبوع وينفس  
الملابس وعلى نفس الميزان

# تكميم المعدة



تكميم المعدة هي عملية جراحية لإنقاص الوزن يتم فيها تقليل حجم المعدة إلى حوالي 20-30% من حجمها الأصلي وبذلك تقل كمية الطعام الممكن تناولها ويشعر الشخص بالشبع خلال فترة قصيرة

يتدرج المريض في نظامه الغذائي بعد العملية ويمر بستة مراحل بداية من رشقات الماء في اليوم الأول، إلى أن يعود إلى نمط غذائي صحي بعد ستة أسابيع تقريبًا ، الالتزام بالمراحل والتعليمات يساعد على الوصول للوزن المطلوب ، تجنب الآثار الجانبية والمضاعفات مثل الغثيان، التقيؤ، الدوخة، وألام البطن وتفاذي سوء التغذية ونقص الفيتامينات والمعادن والبروتين

## مراحل النظام الغذائي بعد عملية التكميم



## خلال المراحل :

- تتم عملية الانتقال من مرحلة لأخرى حسب قدرة المريض .
- كل الأطعمة المسموحة في مرحلة تكون مسموحة في المراحل التي تليها .
- اذا واجهت أي مشكلة في أي مرحلة من المراحل عُد إلى المرحلة السابقة وراجع أخصائي التغذية العلاجية أو الطبيب .
- تحديد السعرات الحرارية يتم من قبل أخصائي التغذية العلاجية .

# المرحلة الأولى رشقات من الماء

المدة

٢٤ ساعة تبدأ من  
اليوم الثاني بعد العملية



الكمية

٣.٠ مل (ما يعادل ملعقتين طعام)  
كل نصف ساعة



السوائل الممنوعة

جميع السوائل عدا الماء

السوائل المسموحة

الماء

## التعليمات الخاصة بالمرحلة

- اشرب الكميات الموصى بها من الماء وخاصة في البداية
- لتجنب ما قد يصحب هذه المرحلة من غثيان أو تقيؤ .
- لا يلزم شرب الماء خلال فترة النوم (٦-٨ ساعات) من الليل



# المرحلة الثانية السوائل الشفافة

المدة

٥-٣ أيام



الكمية  
٣مل (ما يعادل ملعقتين طعام)  
كل ١٥ دقيقة

## السوائل الممنوعة

- الشاي والقهوة.  
- الحمضيات مثل البرتقال  
و الليمون والكيوي.  
- المشروبات الغازية.  
- مشروبات الطاقة.  
- البيرة.  
- الحليب ومنتجات الألبان.

## السوائل المسموحة

- مرق الدجاج أو اللحم أو السمك  
أو الخضار المصفى بدون توابل  
أو معجون طماطم.  
- عصائر الفاكهة الشفافة مثل عصير  
التفاح أو العنب الغير مضاف لها سكر.  
- الجلي الغير مضاف له سكر.  
- الأعشاب مثل النعناع، اليانسون  
البابونج أو الكرديه بدون إضافة سكر.

## التعليمات الخاصة بالمرحلة

- احرص على شرب كميات كافية من الماء لتجنب الجفاف.
- يجب أن تكون السوائل بدرجة حرارة معتدلة.
- التنويع بين الماء والسوائل الأخرى المسموحة.



# المرحلة الثالثة

## السوائل الكاملة

المدة

أسبوع



الكمية

٣. مل (ما يعادل ملعقتين طعام)  
كل ١ - ١٥ دقيقة



### السوائل الممنوعة

- الشاي والقهوة
- الحمضيات مثل البرتقال
- الليمون والكيوي.
- المشروبات الغازية
- مشروبات الطاقة والبيرة.
- الحليب ذو النكهات
- الأطعمة والعصائر المعلبة

### السوائل المسموحة

- الحليب أو اللين أو الزبادي
- قليل الدسم أو منزوع الدسم
- الشورية المضاف لها الحليب
- أو الكريمة الخفيفة
- عصائر الخضار أو الفاكهة الصافية
- من البذور والقشر بدون إضافة سكر
- الميكل شيك المحضر منزلياً
- بدون إضافة سكر .
- الملهية أو الكاسترد المحضر منزلياً

### التعليمات الخاصة بالمرحلة

- توقف عن الشرب بمجرد الشعور بالشبع
- بالإضافة إلى السوائل الكاملة، حاول شرب ٢-٣ كوب من الماء خلال اليوم .

### ملاحظة

- في هذه المرحلة يجب تناول ٣-٤ ملاعق بودرة البروتين (بيني بروتين) تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر (اوبتي فاست) تناول ٣ أظرف يوميا كحد أقصى (شيك أو حلى).



# المرحلة الرابعة

## الطعام المطحون سهل البلع

المدة

أسبوعين



ثلاث وجبات رئيسية بحيث تكون الوجبة الواحدة عبارة عن (1/2 إلى 3/4) كوب بالإضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة

الكمية

### الأطعمة الممنوعة

- النشاي والقهوة
- المشروبات الغازية
- مشروبات الطاقة
- البيرة
- الحليب ذو النكهات
- الأطعمة والعصائر المعلبة
- الأطعمة العالية بالدهون
- أو السكريات
- الأطعمة الغنية بالتوابل والبهارات
- الحمضيات مثل البرتقال
- والليمون والكيوي.

### الأطعمة المسموحة

- لحم أو دجاج أو سمك مفروم يوضع بالخلاط مع شوربة أو مرق دجاج أو مرق خضار.
- الشوربات المطحونة بأنواعها مثل شوربة الشوفان أو شوربة العدس أو شوربة الخضار.
- الحمص المطحون جيدًا والمخفف
- بالزبادي قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- شوربة الملوخية بالدجاج المطحونة جيدًا
- خضار مطبوخة ومطحونة جيدًا
- البطاطس المسلوقة والمطحونة مع اللحم المفروم والحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم
- الفواكه المهروسة بدون قشر أو بذور
- السيرلاك المحضر من الأرز أو القمح
- والمخفف بالحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم



## التعليمات الخاصة بالمرحلة

- ابدأ بتناول الأطعمة الغنية بالبروتين أولاً ثم الخضار والفواكة.
- يفضل اضافة الدجاج أو السمك المطحون أو الحليب أو بودرة الحليب للوجبات لزيادة كمية البروتين في الوجبة.
- استخدم خلط الطعام في تحضير الطعام ولا تعتمد على الطحن اليدوي أو الشوكة.
- تناول كمية صغيرة وامضغها جيداً قبل البلع.
- تأكد من حصولك على الكميات الموصى بها لك وتذكر أن تتوقف عن الأكل بمجرد شعورك بالشبع .
- حاول شرب ٤-٦ كوب من الماء على الأقل خلال اليوم.
- تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت، اشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- حاول في كل وجبة أن تضيف نوع واحد من الطعام لم يسبق لك تجربته.
- أثناء الوجبة؛ تناول الطعام بتأني وحاول أن تركز على الطعام وتجنب الملهيّات كالتلفاز أو القراءة أو الهاتف.
- ممارسة الرياضة مثل المشي من ٣-٦ دقيقة يوميًا.

### ملاحظة

- في هذه المرحلة يجب تناول ٤-٦ ملاعق بودرة بيني بروتين تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم .
- يمكن عند توفر (اوبتي فاست) تناول طرفين يوميا كحد أقصى (شيك أو حلى).



# المرحلة الخامسة

## الطعام المهروس سهل المضغ

المدة

أسبوعين



الكمية

ثلاث وجبات رئيسية  
بحيث تكون الوجبة الواحدة عبارة  
(عن 1/2 إلى 3/4 كوب)  
بالإضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة



الأطعمة الممنوعة

-المشروبات الغازية  
-مشروبات الطاقة  
-البيرة  
-الحليب ذو النكهات  
-الأطعمة والعصائر المعلبة  
-الأطعمة العالية بالدهون أو السكريات  
-الخضار الغير مطبوخة والسلطات  
-الحمضيات مثل البرتقال  
-والليمون والكيوي .

الأطعمة المسموحة

-لحم أو دجاج أو سمك مفروم  
-بيض مخفوق ومطبوخ جيدًا  
-شورية المكرونة الصغيرة جدًا  
-مع اللحم أو الدجاج المفروم  
-حبوب الأمطار مثل الكورن فليكس المنقوع  
بالحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم  
-خبز منقوع بالحليب قليل أو منزوع الدسم  
-الحريش أو السلق أو الهريس  
-المطازير أو المرقوق أو القرصان مع الخضار  
-المهروسة واللحم أو الدجاج المفروم  
-البطاطس المهروسة  
-الخضار المطبوخة جيدًا  
-الفواكة اللينة مثل الموز والبطيخ



## التعليمات الخاصة بالمرحلة

- تستطيع إضافة التوابل والبهارات إلى الطعام باستثناء الحار منها في هذه المرحلة .
- ركز على الأطعمة الغنية بالبروتين.
- حاول شرب مالا يقل عن 6-8 كوب ماء على الأقل خلال اليوم
- تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت
- اشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- يمكن شرب الشاي أو القهوة (كوب واحد في اليوم كحد أقصى)
- أثناء الوجبة؛ كل بتأني وحاول أن تركز على الطعام
- وتجنب الملهيات كالتلفاز أو القراءة أو الهاتف
- تجنب الحلويات، الشكولاته والعلك
- استمر على الرياضة اليومية

### ملاحظة

- في هذه المرحلة يجب تناول 4-6 ملاعق بودرة بروتين (بيني بروتين) توزع وتخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر (وبتي فاست) تناول ظرف واحد يوميا على الأقل أو حسب تحديد أخصائي التغذية العلاجية (شيك أو حلى).



# المرحلة السادسة الطعام الطبيعي

٦ شهور على الأقل المدة



الكمية

ثلاث وجبات رئيسية (بحيث تكون الوجبة الواحدة عبارة عن ٤٣ كوب إلى ١ كوب بالإضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة



## الأطعمة المسموحة

- جميع الأطعمة السابقة.
- اللحم، الدجاج والسمك المنزوع الدسم والمحضر منزليًا.
- الخضار سواءً مطبوخة أو سلطات.
- الفواكة الكاملة أو سلطة الفواكة وهي أفضل من العصير.
- البقوليات مثل الحمص، العدس، الفول والفاصوليا.
- النشويات والحبوب الكاملة ودائمًا يفضل الأسمر منها.
- مثل الخبز الأسمر، الجريش، القرصان، حبوب الأقطار الكاملة والشوفان الكامل.
- الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم أو منزوع الدسم
- واللبننة قليلة الدسم والأجبان البيضاء أو الصفراء قليلة الدسم.



## التعليمات الخاصة بالمرحلة

- حاول أن تضيف نوع واحد من الطعام لم يسبق لك تجربته وانتظر يومين على الأقل قبل اضافة نوع اخر.
- توقف عن الأكل بمجرد الشعور بالشبع.
- تناول الطعام بتاني وامضغه جيدًا.
- تجنب الأطعمة الغير صحية، المشروبات الغازية، الوجبات السريعة الأطعمة المقلية، الحلويات، الشكولاتة، الشبسات والعلك.
- ركز على الأطعمة الغنية بالبروتين.
- استخدم المحليات الطبيعية قليلة السعرات الحرارية.
- مثل سكر الذرة أو سكر الفواكة كبديل عن السكر العادي.
- حاول شرب مالا يقل عن ٨-١٠ أكواب ماء خلال اليوم.
- تجنب الشرب والأكل في نفس الوقت.
- إضافة الحمضيات والتوابل الحارة تدريجيًا حسب القدرة على التحمل.
- أشرب السوائل قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بنصف ساعة.
- استمر على الرياضة اليومية.

### ملاحظة

- في هذه المرحلة يجب تناول ٤-٦ ملاعق بودرة بروتين (بيني بروتين) تخلط مع أي سائل وتوزع خلال اليوم.
- يمكن عند توفر (اوبتي فاست) تناول ظرف واحد يوميًا على الأقل أو حسب تحديد أخصائي التغذية العلاجية (شيك أو حلى أو بار).

